

# 2024. 7月 Growing Schedule

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
仲町市民センター会議室 ♥ 9:50~ ヨガ&ピラティス  11:00~ プライベートレッスン P		仲町市民センターホール ♥♥ 9:50~ 引締めスペシャル G  11:05~ 腹筋プラス ☆  ♥♥♥ 11:20~ ステップビギナー ショート(50分) (要シューズ) F		溝沼市民センター和室 ♥♥ 9:50~ ヨガエクササイズ G  ♥ 11:10~ ストレッチポール&骨盤 F 仲町市民センターホール キッズ体操 (リズム体操 なわとび) (要シューズ・なわとび) 13:40~ 2歳3歳 D 14:40~ 2歳~幼稚園 DD 15:30~ 幼稚園~小学生 D
8	9	10	11	12
仲町市民センター会議室 ♥ 9:50~ 骨盤引締め エクササイズ G  11:00~ プライベートレッスン P		仲町市民センターホール ♥♥♥ 9:50~ 脂肪燃焼スペシャル G  11:05~ 腹筋プラス ☆  ♥ 11:20~ ストレッチポール&骨盤 F	溝沼市民センター和室 ♥♥ 9:50~ デトックスヨガ G  ♥♥ 11:00~ 肩こりリラックスヨガ レッスン担当 (大原 三佳) G	さくらんぼ ♥ 10:00~ 骨盤ストレッチ 仲町市民センターホール キッズ体操 (リズムダンス) 13:40~ 2歳3歳 D 14:40~ 2歳~幼稚園 DD 15:30~ 幼稚園~小学生 D
15	16	17	18	19
		仲町市民センターホール ♥♥♥ 9:50~ バランスボール G  11:05~ 腹筋プラス ☆  ♥ 11:20~ 骨盤ストレッチ F		溝沼市民センター和室 ♥♥ 9:50~ ほぐしエクササイズ G 11:10~ プライベートレッスン P 仲町市民センターホール キッズ体操 リズムダンス 13:40~ 2歳~幼稚園 D 14:50~ 幼稚園小学生 D
22	23	24	25	26
仲町市民センター会議室 9:50~ プライベートレッスン P  11:00~ プライベートレッスン P		仲町市民センターホール 10:00~ キッズ体操 走り方教室 (要シューズ) D  ♥♥ 11:10~ ヨガエクササイズ F		さくらんぼ ♥♥ 10:00~ ヨガ&ピラティス 仲町市民センター和室 キッズ体操 (体幹と柔軟性) 13:40~ 2歳~幼稚園 D 14:50~ 幼稚園小学生 D
29	30	31	7月22日から8月28日まで 夏休み期間 お子さまも レッスンにご参加OK500円	
仲町市民センター会議室 9:50~ プライベートレッスン P  11:00~ プライベートレッスン P		仲町市民センターホール ♥♥ 9:50~11:00 夏休みヨガスPECIAL 中学生まで無料free レッスン担当 (大原 三佳) H		

A...200円 B...300円 C...400円 D...500円 E...600円  
 F...700円 (45~50分) G...800円 (60分) H...900円 (70分)  
 P...1000~1500円  
 ☆前後のレッスンご参加の方は、無料で参加できるものにレッスンです。  
 ♥ 疲れや整える ♥♥ 整えるスッキリ♥♥♥ 脂肪燃焼

お問合せ  
 ご予約 ⇒  
 LINE  
 @034mhzd1



Growing  
 ママのためのフィットネス